

新型コロナウィルス感染対策により休校になってから2か月がたちました・・・自宅での自粛生活、みなさんのように過ごしてますか。夜遅くまで起きて朝は早くまで寝てるとか・・・ゲームを長い時間しているとか・・・生活リズムが乱れている人も多いのでは？

今年度は定期健康診断も実施できていないため、成長期の皆さん的心身の健康がとても心配です。制限も色々ありますが、『早寝早起き朝ごはん』はきちんと守り生活リズムを整えましょう。また栄養のあるものを食べ、できる範囲で適度な運動をし、いざという時にウィルスと戦うための抵抗力を高めましょうね。

## ＜登校日に守ること＞

5月は登校日がありますが、感染予防のため以下のことをしっかり守ってください。

- ① 毎朝検温し健康観察表に記入、提出する  
体調が悪い時は登校しない。  
体調不良が続いた時には保健センター窓口へ相談する。

自分の体調を知り、体に無理をさせない。  
ウィルスを学校へ持ち込まない。  
ウィルスを他の人へうつさない。

電話番号 06-6647-0641 新型コロナ受診相談センター

- ② マスクを着用する  
学校では外さない

自分の唾液が飛びことを防ぎ相手にウィルスをうつさない

- ③ 手洗いをしっかり行う

共用の部分を触ることで自分の手についたウィルスを洗い流す

手洗いを必ずするタイミング4つ・・・登校後 休み時間 トイレの後 帰宅後

- ④ 共用部分を必要以上に触らない。

- ⑤ 3つの密をつくれない・・・友達とも適度な距離をとる、近づいて話さない、扉を閉め切らない等

## 東三国中学校 学校医紹介

- 内科校医・・・吉田 年宏 先生（吉田内科医院）  
耳鼻科校医・・・和田 安弘 先生（和田耳鼻咽喉科医院）  
眼科校医・・・岡本 和郎 先生（岡本眼科医院）  
歯科校医・・・呉城 英俊 先生（くれしろ歯科医院）  
学校薬剤師・・・横井 裕一 先生（マルゼン薬局）

